

## Alexandra Dobbs

Sophrologie et Hypnose

Avril 2020



On connaissait la carte sans contact...  
Maintenant c'est le contact sans contact  
Tout un art  
Pour des êtres par milliards  
Faire un écart sur le boulevard  
Avec un simple regard  
Témoigner de l'égard  
Rester connectés sans le présentiel  
Se déconnecter du superficiel  
Se reconnecter à l'essentiel  
On reste en contact...

### EDITION SPECIALE : EN PERIODE DE PANDEMIE...



#### **COVID-19 : manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime**

**Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans :**

- **Sur le plan physique** : maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux ; difficultés de sommeil ; diminution de l'appétit ; diminution de l'énergie, sensation de fatigue ; etc.
- **Sur les plans psychologique et émotionnel** : inquiétudes et insécurité en lien avec le virus ; sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance ; avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité ; vision négative des choses ou des événements quotidiens ; présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère ; etc.
- **Sur le plan comportemental** : difficultés de concentration ; irritabilité,

agressivité ; pleurs ; isolement, repli sur soi ; difficulté à prendre des décisions ; augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments ; etc.

### Quelques moyens d'améliorer la situation

Comptez d'abord sur vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles. Voici également d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.

#### S'informer

Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions. Informez-vous à des sources d'information fiables, méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses (...). Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

#### Prendre soin de soi

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre ;
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions ;
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes ;
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress ;
- Accordez-vous de petits plaisirs ;
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien ;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile ;
- Mettez sur vos forces personnelles ;
- Posez vos limites ;
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.

#### Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.

Source [Site officiel du gouvernement du Québec](#)

Prendre rendez-vous pour une séance

## CONSULTATIONS A DISTANCE



Vous vivez difficilement la période actuelle ? Pour vous accompagner durant le confinement, je vous propose des séances à distance, par **Skype ou Zoom**.

Tél : 07 83 51 50 02

Contactez-moi



## 4 exercices pour calmer l'anxiété

### Purifier son atmosphère intérieure

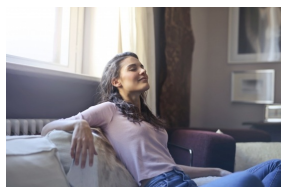
Fermez les yeux et inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre. Bloquez votre respiration quelques secondes. Ensuite, expirez lentement par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille. Imaginez la couleur de l'air que vous expirez et la manière dont il devient de plus en plus clair et pur. Recommencez 3 fois, à votre rythme.

### Scan corporel

Fermez les yeux et portez votre attention sur chaque partie de votre corps, en commençant par le sommet de la tête. Observez la sensation à cet endroit du corps : y a-t-il une sensation particulière ? Une tension, un picotement, une température... ? Poursuivez avec le front, les paupières, les joues, les mâchoires, la nuque, le cou, les coudes, les avant-bras, le dos, la poitrine... jusqu'au bout des orteils. Il n'y a pas d'objectif précis : le simple fait de se reconnecter aux sensations du corps, de prendre conscience d'éventuelles tensions est déjà bénéfique.

### Les 3 kifs du jour

En cette période, il est aussi vital d'être attentif à tout ce qui peut réveiller chez nous un sentiment positif afin de compenser les entrées d'informations négatives reçues par notre cerveau par un apport de pensées et d'actions positives. Le soir avant de s'endormir, repensez à trois instants (petits ou grands) de la journée qui vous ont procuré du plaisir, de la joie et peut-être même du bonheur.



### OFFERT : un enregistrement audio d'un exercice de détente

Accessible [sur mon site](#) ou en cliquant sur le bouton "Ecouter" ci-dessous

Ecouter



### Les effets psychologiques de la quarantaine et comment les réduire

Début mars la revue américaine « [The Lancet](#) » a publié un article synthétisant les risques psychologiques de mises en quarantaine constatés lors de précédentes épidémies. Les auteurs, des chercheurs du King's College de Londres, ont sélectionné 24 études sur des confinements imposés depuis 2004 sur tous les continents, surtout en Chine, au Canada et en Afrique de l'Ouest, notamment lors des épidémies de SRAS, d'Ebola et de la grippe H1N1.

La revue « [General Psychiatry](#) » a également publié les résultats d'un sondage effectué au début du mois en Chine auprès de 53.000 personnes confinées. C'est l'unique étude réalisée à ce jour sur ce sujet dans le contexte de l'épidémie de Covid-19.

#### Participer à des études en cours ?

- Les scientifiques du laboratoire de psychologie de Nantes ont mis en ligne une étude nationale afin de récolter le plus de données possibles sur les effets psychologiques de la crise sanitaire liée au virus COVID-19. [Répondre au questionnaire de l'étude](#)
- Une autre étude sur l'impact psychologique du confinement est en cours par l'équipe du Centre Ressource de Réhabilitation Psychosociale (CH le Vinatier) à Lyon. [Répondre au questionnaire de l'étude](#)
- Des chercheurs de Harvard, Princeton, le MIT, Oxford ou encore Cambridge, regroupant des scientifiques issus des sciences sociales, des études comportementales, d'économie ou des politiques publiques, ont aussi [mis en ligne un questionnaire](#) pour étudier nos comportements face aux mesures de confinement généralisées dans le monde.

### Boris Cyrulnik

**"A chaque épidémie, ou catastrophe naturelle, il y a eu un changement culturel. Après le trauma, on est obligé de découvrir de nouvelles règles, de nouvelles manières de vivre ensemble. "**

sur France Inter, 16 mars 2020

## CA M'INTERESSE, JE PARTAGE...



### Et pour penser l'après Coronavirus

#### Connectés, mais seuls ?

Puisque nous en attendons toujours plus de la part de la technologie, en attendons-nous moins des uns et des autres ? Sherry Turkle, Chercheuse au MIT, étudie comment nos appareils et nos personnages en ligne redéfinissent la connexion et la communication humaine, et nous demande de réfléchir profondément aux nouveaux genres de connexions que nous voulons avoir.

[Voir sa conférence TED](#)



Faites suivre la Newsletter à quelqu'un à qui vous voulez du bien ;-)

S'inscrire à la Newsletter

Alexandra Dobbs  
5 rue Robert Giraudineau - 94300  
Vincennes  
07 83 51 50 02 -  
sophrodobbs@gmail.com  
www.alexandradobbs.fr



Crédits photo : enfant avec masque (Janko Ferlic de Pexels) ; not today #covid19 (cottonbro de Pexels) ; consultations à distance (Graphic Mamateam de Pixabay) ; first aid case (Alexas\_Fotos de Pixabay) ; femme assise (Andrea Piacquadio de Pexels) ; études (Belinda Cave de Pixabay) ; avion en papier (Marco Livolsi de Pixabay)

pour vous désinscrire, répondez à ce mail en indiquant "non merci !"  
© 2018 Alexandra Dobbs